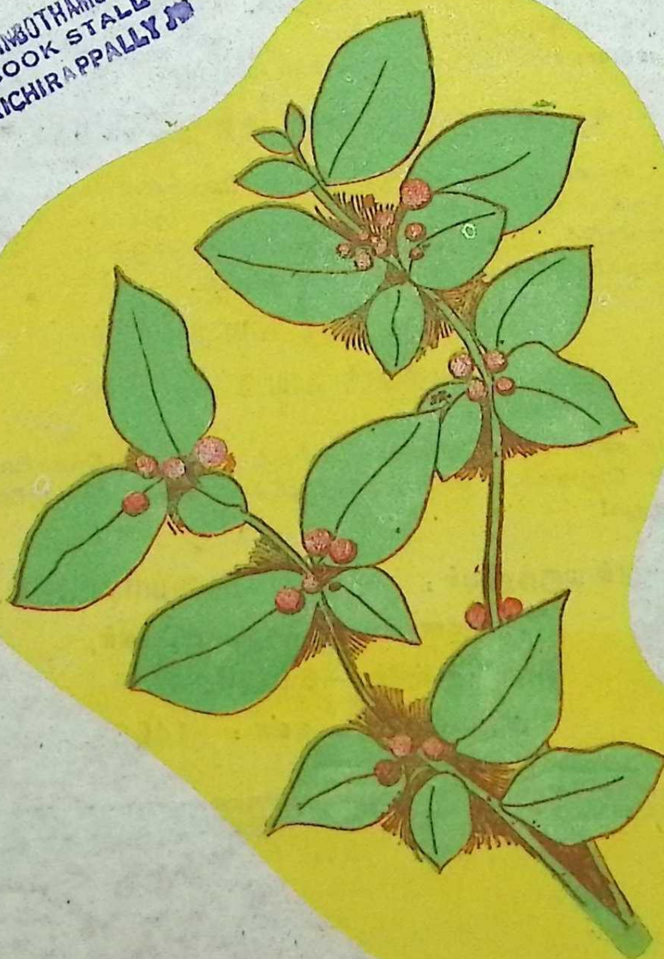
# மூலிகை மணி

ஆசிரியர் : வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
(மலர் 13 பிங்கள ஞூ புரட்டாசி மீ இதழ் 11)
210 வது மூலிகை! ACC-NO-34317 விலை 75 காசு

## பாம்பு களாச் செடி







# பழம் நீ!

கவிஞர் ஆ. வடிவேல்

## கணநாதர் காப்பு

ஒழுகும் மதநீரை ஓடிவந்து மொய்க்கும்
அழகுத்தேன் ஈக்களழி யாமல்—தழுவுதல்போல்
மெல்லென்று ஓச்சும் மிகப்பெரிய 'காதானை'
வெல்லென்று வெற்றிகொள் வோம்!

## பழநி

பால்மணக்கும் பழம்மணக்கும்
பாங்கான பழநியிலே
தேன்மணக்கும் தினைமணக்கும்
தென்பாங்குப் பழநியிலே!

வாய்மணக்கும் தமிழ்ப்பாட்டு
வரிமணக்கும் திருப்புகழாம்
போய்மணக்கும் நெஞ்சமெல்லாம்
புகழ்மணக்கும் பழநியிலே!

கள்ளமிலா உள்ளமெலாம்
காலமெலாம் கமகமக்கும்
புள்ளிமயில் வேலவனைப்
போற்றிடுவோம் பழநியிலே!

மூலிகை வளமே! உ நாட்டு வளம்!

# 'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

## புரட்டாசி இதழில்



# சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்

4-வது கருத்தரங்கு

இடம் : சென்னை அண்ணா சாலையில் மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடம்

நாள் : 20-11-77 ஞாயிறு மாலை 5 மணி

கருத்தரங்கப் பொருள் : 'நரிக்குறவர் மருத்துவம்'

சொற்பொழிவு: இரண்டு நரிக் குறவர்கள் உரையாற்றுவர்.

அனைவரும் வருக !

உ
முருகா
ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு
மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி போற்று
கின்றேனே




எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே,

—தாயுமானவர்)

மலர் : 13] பிங்கள புரட்டாசி செப்டம்பர் 77 [இதழ் 11

# வாசகர்கட்கு வேண்டுகோள்

'மூலிகை மணி' இதழ் தொடங்கி பதின்மூன்று ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. வருகின்ற கார்த்திகை முதல் 14-வது ஆண்டு துவக்கம். கடந்த இரண்டு, மூன்று ஆண்டு காலமாக, நாட்டுக்கு நெருக்கடி. அதனால் மூலிகை மணிக்கும் காகித நெருக்கடி, இந்நிலையில் பக்கங்கள் குறைக்கப்பட்டன. விலையும் சற்று கூடுதலாக்கப்பட்டது.

ஆனால், மத்தியில் ஆட்சி மாறி, மக்களாட்சி மலர்ந்து நெருக் கடிகள் தணிந்து பத்திரிகைகள் சுதந்திரமாக இயங்க ஆரம்பித்துள்ள, இத்தருணத்தில், 'மூலிகை மணி'க்கு நெருக்கடி தணியவில்லை.

வழக்கமாக கிடைத்து வந்த 'நியூஸ் பிரிண்ட்' கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக்வே கிடைக்கவில்லை. இந்நிலையில் காகிதத்தை அதிக விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டியுள்ளது. என்றாலும், கூடிய விரைவில் இந்நிலை மாறும் என நம்புகிறோம்.

அச்சுக் கூலி உயர்வு, காகிதம் பற்றுக் குறை, தயாரிப்புச் செலவு கட்டுக்கடங்காமை போன்ற காரணங்கள் இருந்த போதிலும், 'மூலிகை மணி' தொடர்ந்து வருவது அரிய சாதனை என்பதை வாசகர்கள் அறிவார்கள்.

இவ்வளவு நெருக்கடிகளையும் தாங்கிக் கொள்வதற்கு அடிப்படை யாக அமைவது, சந்தா வாசக அன்பர்களின் நீடித்த ஆதரவே ஆகும்.

அவர்கள் ஒத்துழைப்பு இல்லையெனில், 'மூலிகை மணி'யின் பணிகள் சிறப்புற்று திகழாது. வருகின்ற ஐப்பசியுடன் பலருடைய சந்தா முடிவடைகிறது. எனவே, வருங்காலத் தலைமுறைக்கும், உதவும் 'மூலிகை மணி'யை தொடர்ந்து வாங்கிப் படித்துப் பயன்பெற வாசக சந்தா அன்பர்களை பணிவுடன் வேண்டுகிறோம். உடனடியாக ஆண்டுச் சந்தாவான ரூ. 9/– M.O. மூலம் அனுப்பி, 14–வது ஆண்டுக்கு புதுப்பிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

**14-வது ஆண்டிலிருந்து 'மூலிகை மணி' புதிய வடிவம் பெறுகிறது.**

1. 32–பக்கத்திலிருந்து 48 பக்கமாக அளவில் பெருகுகிறது.
2. 'மூலிகைக் கலைக் களஞ்சியம்' என்ற புதிய கட்டுரைத் தொடர், ஒவ்வொரு மாதமும் வெளி வருகிறது. மூலிகைகளைப் பற்றிய உலகச் செய்திகள் அனைத்தும் இக் கட்டுரையில் இடம் பெறும்.
3. கேள்வி–பதில் பகுதி விரிவடைகிறது.
4. அனைத்துக்கும் மேலாக, 'அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்' என்ற சிறப்பு வெளியீடு 14–வது ஆண்டு மலருடன் இலவசமாக, சந்தா சேரும் ஒவ்வொரு அன்பருக்கும் அளிக்கப்படும்.

∴ தலைமுறை தோறும் பயன்படும் ஒரே இதழ்
-மூலிகை மணி

∴ உலகிலேயே-மூலிகைகளின் பயனை பறைசாற்றும் ஒரே இதழ்
-மூலிகை மணி

∴ எண்ணற்ற மக்களின் பிணிகளை செலவின்றி தீர்க்கும் அரிய மருத்துவ முறைகளை எளிய தமிழில் வெளியிடும் ஒரே இதழ்
-மூலிகை மணி

∴ உங்களின் ஆதரவே மூலிகை மணிக்கு முதுகெலும்பு எனவே, உடனடியாக சந்தாத் தொகை ரூ. 9/-

## மூலிகை மணி

**7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர், சென்னை-600 017.**

எனும் முகவரிக்கு M.O. மூலம் அனுப்புங்கள்.

புதிதாக சந்தா சேருவோர்க்கும், சந்தாவை புதுப்பிக்கும் அனைவருக்கும் இலவச வெளியீடு 14-வது ஆண்டு மலருடன் அனுப்பப்படும்.

---

## நினைவிருக்கட்டும்

சந்தா தொகை செலுத்தும் அன்பர்கட்கு மட்டுமே
இரண்டு ரூபாய் மதிப்புள்ள
'அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்'
எனும் புத்தகத்தை இலவசமாக கார்த்திகை இதழுடன் அனுப்பப்படும்.

# நம் நாட்டு மூலிகைகள்

## 210-து மூலிகை!
## பாம்பு களாச் செடி

ஆர். ஜே. வாகில் எனும் மருத்துவ ஆய்வாளர் 25 ஆண்டு கட்டு முன்னர் பீகாரில் வாழ்ந்த பழங்குடி மக்களிடையே பழகிய போது, அவர்கள் சர்வ சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தி வந்த மூலிகை ஒன்றினைக் கண்டார். ஆழ்ந்து ஆய்வு செய்தார். அந்த மூலிகையை பீகார் பழங்குடி மக்கள் எவ்வெவ் நோய்களுக்குப் பயன்படுத்துகின்றார்கள் என்பதை நுணுகி ஆய்ந்து அதன் மருத்துவ (Therapeutic Action) மற்றும் மருந்தியல் (Pharma eological action) தன்மைகளைக் கண்டு, சிக்கலான நோயாகிய, சித்தப் பிரமை, குருதி அழுத்த நோய்—ஆகியவற்றிற்கு அருமருந்தாக அந்த மூலிகைப் பயன்படுவதாக அறிவித்தார். கல்வி அறிவு அற்ற பீகார் பழங்குடி மக்கள் உலக மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் ஆராய்ச்சிக்கு விருந்தாக அளித்த அந்த மூலிகையை—நம் நாட்டு மூலிகையை அறிய ஆவலாக உள்ளதல்லவா? அட்டைப் படத்தை உற்றுப் பாருங்கள். நம் வீட்டுத் தோட்டங்களிலும், நகராட்சி பூங்காக்களிலும் காணக் கூடிய மூலிகைதான். இன்னும் பெயர் நினைவுக்கு வரவில்லையா? சரி கிராமவாசி யாராவது தென்பட்டால் அவரைக் கூட்டி வந்து அதன் பெயரைக் கேளுங்கள்.

"அட! இதுவா! இத்தான் பாம்பு களாச் செடி, இது கூடவா தெரிலே நம்மூர்லே குப்பத்திலேயும், தோட்டத்திலியும் இருக்குமே! பாம்பு கடிச்சா, இதன் வேரை அரைச்சு குடுத்தா—சட்டுன்னு வெஷம் இறங்கிடுமில்லே," என்று ஒரு அறிமுகமே கொடுத்து விடுவார்.

தொன்று தொட்டே பாரதமெங்கும் பயன்பட்டு வந்த 'பாம்பு களாச் செடி' இன்றைய அறிவியல் ஆய்வாளர்களின் கருத்தில் சிறப்பான இடம் பெற்று, 'ருவால்பா செர்பண்டினு' என்று அழகாக அழைக்கப் படுகிறது. இதன் பெயரை கொண்டு, 'சர்பாசில்' என்ற மருந்து தயாரிக்கின்றனர். மிகு குருதி அழுத்த நோய்க்கு (Hypertension) மிகச் சிறந்த மருந்தாக இது பயனுகிறது.

### பொது விவரம்

சாதாரணமாக வேலியோரங்களில், சதுப்பு நிலங்களிலும், மலைச் சரிவுகளிலும் காணக் கூடிய குத்துச் செடி இனம் பாம்பு களா பீகார் காடுகளிலும். இமயமலைச் சரிவுகளிலும் ஏராளமாகக் காணப் படும் இந்தச் செடியின் காய் பச்சையுடன் கூடிய சிவப்புடன்

காண்பதற்குக் கவர்ச்சியாக இருக்கும். பழம், களாப்பழம் போல் இருக்கும். ஆனால் இதனை களாப்பழம் போல் சாப்பிடக் கூடாது. களாப்பழம் இனிக்கும். பாம்பு களா கசக்கும்.

## மருத்துவக் குணம்

இவ்வளவு சிறப்புடைய இந்த 'பாம்பு களாச் செடி—' நம் நாட்டு மூலிகைகளில் நஞ்சு முறிக்கும் மூலிகைப் பிரிவில் பொதுவாக பாம்பு களாவின் வேர் மருந்தாகப் பயனாகிறது. காய்ச்சல், நஞ்சு முறிப்பு, மற்றும் கருப்பைக் கோளாறு ஆகியவற்றுக்குப் பயனாகிறது. அண்மையில் இதனை பரிசோதனைச் சாலையில் பல ஆய்வுகளைச் செய்த பின் இதில் 'பிளட் பிரஷர்' நோய்க்கு மருந்தாகப் பயன்படும் சத்துள்ளதாகக் கண்டு பிடித்து, மிகு ரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றிற்கும் பயன்படுவதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளனர். சித்தப் பிரமை (Insomnia) போன்ற நோய்களுக்கும் மூளை நரம்புக் கோளாறுகளுக்கும் இதிலிருந்து மருந்து தயாரிக்கின்றனர்.

## இலையின் பயன்

விழி வெண்படலத்தில் சேரும் பிறைகளை இதன் இலைச் சாறு நீக்கும். கண்களில் தோன்றும் அருகல், ஒளிகுன்றி மேகம் போல் மப்பலாகத் தெரியும் குறையை நீக்கும் ஆற்றல் இதன் இலைச் சாற்றுக்குண்டு.

## வேரின் பயன்

பொதுவாக, இதன் வேரில் பல மருந்துப் பொருட்கள் இருப்பதால், தீவிரமான நரம்புக் கோளாறுகளால் வரும் சித்தப் பிரமை, தூக்கமின்மை போன்ற நோய்களை இதன் வேர் குறைப்பதாகவும் குறிப்பாக இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதாகவும் கருதுகிறார்கள். குறிப்பாக பாம்பு கடி நஞ்சினை முறிப்பதில் மிகச் சிறந்த பயனை அளிப்பதாலும், இதன் காய் தோற்றத்தில் களாப் பழம் போல் இருப்பதாலும், இதன் பயனையும் தோற்றத்தையும் இணைத்து 'பாம்பு களா' என்று பெயரிட்டு, பெயரைக் கொண்டே பயனை அறியும் திறனை படிப்போர் நெஞ்சில் பதியுமாறு முன்னோர்கள் மூலிகைகளுக்குப் பெயரிட்ட திறனை பாராட்டி மகிழலாம்.

## காய்ச்சல் தணிய

பழங்கால முதலாகவே, இதன் வேரினைக் குடி நீராக்கி, காய்ச்சலைத் தணிவிக்கப் பயன்படுத்தினர்.

## தூக்கமின்மைக்கு

பல்வேறு வலியால் அவதிப்பட்டு தூக்கம் வராது தவித்தபோது, நமது முன்னோர் இதன் வேரை சூரணித்துப் பாலில் 5 சிட்டிகை கொடுத்து தூக்கத்தில் ஆழ்த்துவர். Sedative என்று இன்று குறிப்பிடப்படும் தூக்கமூட்டியாக இது பயனாகி வருகிறது.

## கருப்பை சுருங்க

பிரசவமாகிய பின் கருப்பை சுருங்காமல் இருக்கும்போது, இதன் வேர்க் குடி நீரைப் பயன்படுத்தி, கருப்பையை சுருக்கினர்.

அத்துடன் குடல் வலிகளைக் குறைக்கவும் இதன் வேர்க் குடிநீர் பயனாகிறது.

**பாம்புகடி நஞ்சு நீங்க**

இதன் வேரினை சூரணம் செய்து 5 சிட்டிகை எடுத்து அத்துடன், 6 மிளகு வைத்து பொடி செய்து பாம்பு கடி பட்டவர்க்கு வாயிலிட்டு வெந்நீர் கொடுக்க, பாம்பு கடி விஷம் நீங்கும். நினைவு தவறிய போது இதனையே மூக்கின் வழியாகச் செலுத்த நினைவு திரும்பும்.

தமிழகத்தில் 'பாம்பு களா' என்று அழைக்கப் பெறும் இம் மூலிகை நம் முன்னோர்கள் போற்றி வளர்த்த மூலிகையாகும். பாமரர் போற்றி வளர்த்த இம்மூலிகை படித்த விஞ்ஞானிகளையும் இன்று கவர்ந்துளது இதன் தனிச் சிறப்பாகும்.

'களா செடிக்கும்' பாம்பு களாவிற்கும் காய் மட்டுமே ஒற்றுமை, செய்கையில், தோற்றத்தில் இரண்டும் முற்றிலும் மாறுபட்டவை என்பதை இனங்கண்டு, குணம் அறிந்து தெளியவும்-பயன்படுத்தவும்

# சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்

# மூன்றாவது கருத்தரங்கு நிகழ்ச்சி

கடந்த 2-10-77 அன்று, மாலை 6-மணிக்கு, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரித் துணை முதல்வர்,

**பேராசிரியை லலிதா காமேசுவரன் பி.எச்.டி.,**
அவர்கள், தலைமை வகிக்க,

**திரு. க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ., அவர்கள்,**
'சித்த மருத்துவத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகள்' என்ற பொருளில் தமது 28 பக்க ஆய்வுரையை படித்தார் அதன் பின்னர், அவை யோரில் பலர், தமது அனுபவங்களை வெளியிட்டு பேசினர். சணல் விதையும், பனைவெல்லமும் கலந்து கொடுத்ததில் பலருக்கு கருதரிக்கும் வாய்ப்பு குறைந்ததாகவும், இளம் கருவை வெளியேற்றவும் இம்முறை அபாயமின்றி பலன் தருவதாகவும், தமது அனுபவத்தில் பலருக்கு கொடுத்து வெற்றி கண்டதாகவும், வாசக அன்பர் ஒருவர் கருத் துரைத்தார். முடிவாக, தலைமை வகித்த பேராசிரியை அவர்கள் 'சித்த மருத்துவ முறைகளை ஆய்வு செய்து நெறிப்படுத்த, தம்மாலான உதவிகளை எப்போதும் அளிக்கத் தயாராக இருப்பதாகக்' கூறி, ஆய்வுக் கழகப் பணிகளைப் பாராட்டினர்.

# நோயும் மருந்தும்

## வாசகர் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

(இப்பகுதியில் ஏற்கனவே வெளிவந்த நோய் மருந்து பற்றிய வினு விடைகள் தொகுக்கப்பட்டு புத்தக வடிவில் "நோயும் மருந்தும் என்ற பெயரில் 4 பாகங்கள் கொண்ட புத்தகமாக வெளியாகி யுள்ளது. 4 பாகங்கள் விலை ரூ. 8-00. அஞ்சல் வழி பணம் அனுப்பிப் பெறலாம்)

**வினு: உயர்திரு. ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்கள் சமூகத்திற்கு எழுதியது. வணக்கம். இப்பவும், தென் இந்தியாவில் மஞ்சள் காமாலை நோய், தொற்று நோயாக பரவியுள்ளது. இதற்கு தாங்கள் சூரணம், குளிகை கேப் சூல்ஸ் லேகியம் மூலம், மருந்துகள், தயாரித்து விற்பனைக்கு விட்டு தமிழ் நாட்டில் மக்களை இந்நோயினின்றும் காப்பாற்ற தங்களை வேண்டிக் கொள்கிறேன். தவிர, மஞ்சள் காமாலை நோய் பற்றி, மூலிகை மணி, சிறப்பிதழ் ஒன்றை தயவு செய்து, அடுத்த இதழாக பிரசுரியுங்கள். மஞ்சள் காமாலை பற்றி மூலிகை மணியில் எழுதுங்கள்.**

விடை: அன்பரே! 'மஞ்சள் காமாலை' பற்றிய பல செய்திகளையும், கட்டுரைகளையும், மூலிகை மணியில் பலமுறை வெளியிட்டுள்ளோம். மஞ்சள் காமாலை நோய் பற்றியும் அதற்குரிய மருந்து முறைகளையும் மூலிகை மணி வாசகர்கள் நன்கறிவர். என்ருலும், தெரியாதவர்கள், தெரிந்து கொள்வதற்காக, கீழே, மருத்துவ முறையைத் தெரிவிக் கின்ருேம். குறிகுணங்கள்: பசியின்மை, செரிமானமின்மை தொடர்ந்து 10 நாட்களாக சிறுநீர் மஞ்சளாகப் போதல், கை கால்கள், முகம் ஆகியன லேசாக சுரந்து காணல், மிகையான சோர்வு, உடல் வெளுப்பு, போன்ற குறிகுணங்களுடன் லேசான வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல் ஆகியன தென்பட்டால், மஞ்சள் காமாலைக்கு அறிகுறியாகக் கருதி, கீழ்க்கண்ட சிகிச்சையை மேற் கொள்ளலாம். (1) கீழாநெல்லி சமூலத்துடன் ஒரு செடி (2) மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி 10 இலை ஆகிய இரண்டையும் காலையில், எடுத்து அலசி, அரைத்து, நெல்லி அளவு, வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டு, மோர் அல்லது, வெந்நீர் குடிக்கவும். இம்மாதிரி 10 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வரவும். இளநீர், மோர், பால்,

சப்போட்டா, போன்றவற்றை அடிக்கடி சேர்க்கவும். காரம், உப்பு, புளி இம்மூன்றையும் ஆரம்பத்தில் அறவே நீக்கி, நோய் குணமாக ஆக, படிப்படியே சேர்க்கவும், இவ்விதம் 10 முதல் 20 நாட்கள் செய்து வர, 'மஞ்சள் காமாலை', படிப்படியே குணமாகும்.

**வினா: மதிப்பிற்குரிய ஐயா, எனக்கு வயது 10 ஆகிறது நான் பள்ளியில் கற்றுக் கொண்டு இருக்கிறேன். என் உதடு கருப்பாக உள்ளது. அதன் மேல் தோலை உரித்தால், மீண்டும் கருத்து விடுகிறது. எனவே, தயை கூர்ந்து, இதற்கு என்ன காரணம்? என்றும் இதை போக்க ஒரு மருந்தும் கூறவும்.**

விடை: தம்பி! பித்த வாய்வு காரணமாக, உதடு கருமையாகி தோலுரியக்கூடும், பீன்ஸ், கொத்தவரை, கத்தரிக்காய், புகைப் பழக்கம் (இருந்தால்) காபி, டீ ஆகியவற்றையும் அறவே நீக்கவும், காலை வேளை உதட்டில் தேன் தடவி வரலாம். ஆரஞ்சு, ஆப்பிள். திராட்சை போன்ற பழ வகைகளை சாப்பிட்டு வரவும். உதட்டின் கருமை கட்டுப்பட்டு தோலுரிதலும் நிற்கும்.

**வினா: ஐயா, 'நறுந்தாளி' என்ற மூலிகை சாதாரண மாக எங்கும் காணப்படுமா? இம் மூலிகையின் குணமும் பயனும்தயவு செய்து விளக்க முடியுமா?''**

விடை: 'நறுந்தாளி' என்பது சாதாரணமாக நாட்டுப்புறங் களிலும், சிற்றூர்களிலும் கிடைக்கக் கூடியதே. சாதாரணமாக 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் உணவில் வாரம் 2 முறை சேர்க்கலாம். உடலின் வளர்ச்சிக்குதவிடும் ஐந்து முக்கிய கீரைகளில் நறுந்தாளியும் ஒன்று என்று அகத்தியர் ஒரு பாடலில் கூறியுள்ளார். இல்லற, வாசிகளுக்கு ஏற்ற கீரை உணவு 'நறுந்தாளி' யாகும்.

**வினா: ஐயா, தாயாருக்கு உடலின் இடது புறம் முதுகு வலி ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது நெஞ்சும் வலிக்க ஆரம்பிக் கிறது. இந்நேரத்தில் மூச்சுத் தடையும் ஏற்படுகிறது. இந்நேரங்களில் நடக்கவும் கூட முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே இந்நோயறிந்து அதற்குரிய மருந்தையும் அது உபயோகிக்கப் படும் விதத்தையும் தாங்கள் மூலிகை மணியில் தெரிவிக்க வேண்டுமாறு தாழ்ந்த வணக்கத்துடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.**

விடை: தம்பி! உன் தாயாரின் நோய்க் குறிகுணங்களை மட்டுமே கூறியுள்ளாய். வயது போன்ற அடிப்படைக் குறிப்புகளைக் காணேமே நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுவதே சிறப்பு, என்றாலும், குறிப்பிட்ட குறிகுணங்கள், கருப்பை கோளாறடைந்தாலும், இரத்தக் குறைவாலும் வரும். பீன்ஸ், கொத்தவரை, போன்றவற்றை நீக்கியும், ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், மாதுளை, இளநீர் பேரீச்சம் பழம், சீமை அத்திப்பழம் போன்ற வற்றையும், உணவில் சேர்க்கச் சொல்லவும். சளித்தொல்லை இருந் தால் இவற்றைச் சேர்க்க வேண்டாம். தூதுவளை, முசுமுசுக்கை ஆகியவற்றை 20 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நோய்த் தொல்லை தணியும். பிறவற்றிற்கு நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

**வினு: பேரன்புமிக்க உயர்திரு டாக்டர் அவர்களுக்கு ஸ்ரீ ராம ஜெயம் எழுதினுல் வெற்றியும், ஓம் முருகா ஓம் விநாயகா எழுதினுல் போராட்டமாகவேயிருக்கும் என்று சொல்கிறுர்களே? தங்கள் கருத்து என்ன ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை எந்த நேரத்தில் எழுதினுல் பலன் தரும்? என் வயது 22 நான் நல்ல சிகப்பாகயிருந்தேன், 2, 3 வருடமாக நிறம் மாறி வந்தது. தற்போது உடம்பு, கைகால் எல்லாமே கருப்பாக மாறியுள்ளது, உடம்பு இளைத்தால் நிறம் மாறும் என்று சொல்கிறுர்களே உண்மையா? மீண்டும் சிகப்பாக மாற அத்தி ஆப்பிள் சாப்பிடுவதை தவிர மூலிகை மருந்து கூறவும்.**

விடை: அன்பரே! தங்களின் வினு நகைப்பிற்கிடமாக உள்ளது! ஸ்ரீராம ஜெயம், என்று எழுதுவதும், ஓம் முருகா என்று எழுதுவதும், ஒரு மனப் பயிற்சியே ஆகும். அதனுல் போராட்டங்கள் தீரும்-ஏற்படும் என்று நம்புவது அறியாமையாகும் உழைப்பாலும் ஊக்கத் தாலும் பொறுமையாலும் கூர்த்த அறிவாலும் தான் போராட்டங்களைத் தவிர்க்க முடியுமே, தவிர, மந்திரங்களை எழுதினுல் அவை நீங்கி விடும் என்று நம்புவது பொருந்தாதவாதமாகும். போராட்டங்களால் வரும் கவலைகளை மறக்கவோ, அவற்றிலிருந்து மனதை திருப்பவோ தான் இவை உதவும். எல்லா மந்திரங்களும் ஒரே தன்மையை-நன்மையை-மன அமைதியைத் தருபவையேயொழிய, தாங்கள் கருதுவதுபோல் நன்மை-தீமை தருபவவை அல்ல.

நிறம் மாறுவதற்கும் உடல் இளைப்பதற்கும் தொடர்பில்லை. இரத்தத்தில் உள்ள தாதுக்களின் அளவு மாறுபாடு அடையும் போது, நிறம் மாறும் சிகப்பாக மாறிட, உணவில் காரப்பொருட்களை சற்றுக் கூடுதலாகச் சேர்க்கவும்.

# மஞ்சள்--மருத்துவப் பயன்

**(CURCUMA-LONGA)**

டாக்டர். P. பாலசுப்ரமணியம்.

மஞ்சள் என்பது ஒருவகை செடியின் வேரிலிருந்து கிடைக்கும் கிழங்கு இனமாகும். இதில் நான்கு வகைகள் உண்டு. மஞ்சள், கறிமஞ்சள், மரமஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள் என நான்கு வகையுண்டு. உடலைப் பொற் சாயலாக்கி புலால் நாற்றத்தை நீக்குகின்ற மஞ் சளினுல் புருஷவசியமும், பசியும் உண்டாகும், வமனம், பித்த கபவாத கோபங்கள், தலைவலி, சலதோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், வீக்கம், வண்டுக்கடி, விரணம், விஷம் முதலிய நோய்களை குண மாக்கும் தன்மை மஞ்சளுக்கு உண்டு.

இது கைப்பு சுவையும் உஷ்ண வீரியமும் உடையது. வெப்ப முண்டாக்கி பலகணியாகவும், கிருமி நாசினியாகவும் பயன் அளிக்கின்றது.

கறிமஞ்சள் :- இந்துக்கள் உபயோகிக்கும் பற்பல ஊறுகாய் வகைகளிலும், கறிமசாலிலும் மஞ்சள் சேருவதுடன் சிற்சில பதார்த் தங்களின் துர்க்குணத்தை மாற்றி ருசியையும், பார்வைக்கு அழகு படவும் இது செய்கிருர்கள்.

மரமஞ்சள் :- இதிலும் அதே கைப்பு சுவையும் உஷ்ண வீரியமும் உண்டு. இதில் மஞ்சளின் மேல்தோல் போன்ற பட்டையை எடுத்து மருந்துகளில் சேர்ப்பது உண்டு. இது பசித் தீபன தூண்டி யாக செய்கையும் உண்டு. இதனுல் கணம், மூலநோய், அரோசிகம், கணச்சுரம் உட்சுரம், ஆகியவை விலகும் என்பர். இது சில தைல வகைகளிலும் சேர்க்கப் படுகிறது. (பொதுவாக மஞ்சளின் நன்மை பெண்களிடத்தில் அதிகமுண்டு எனலாம்.)

பெண்கள் வாசற்படிகளில் மஞ்சள் பூசுவதால், விஷபேதி, அம்மை, தொற்றுநோய் முதலிய வியாதிகளை பரவச் செய்யும் கிருமிகள் நாசமடைகின்றன. ஆனுல் இதை அலட்சியம் செய்து விடுவார்கள் என்ற கருத்தால் தான் பெண்கள் வாசற்படிகளில் மஞ்சள் பூசினுல் (இலட்சுமி தேவி) அனுக்கிரகம் கிடைக்கும் என கூறுகிருர்கள், மஞ்சளை இடித்து சூரணமாக செய்து வேளைக்கு 10 கிராம் அல்லது 15 கிராம் அளவு தூள் செய்து கொதிக்கின்ற தண்ணீரில் போட்டு கலக்கி ஆறவிட்டு பசும்பாலில் கலக்கிப் போதிய அளவு சர்க்கரைக் கூட்டி சில நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட மதுமேகம், குஷ்டம்,

விரணம் முதலிய வியாதிகள் குணம் ஆகிறது. இதை இன்னும் பசு கோமயத்தில் போட்டு கொடுக்க குஷ்டம் முதலிய கொடியநோய் குணம் ஆகும். மஞ்சள் சூரணத்தை கொளுத்தி புகை பிடிக்க சலதோஷம், பீனிசம், நாசிகாரோகம், முதலிய நோய்கள் நீங்கும். மஞ்சள் பூசுவதால் வியர்வையில் காணும் கிருமிகள் நாசமடைகின்றன.

மஞ்சளும், சுண்ணும்பும் கலந்தால் சிவப்பாக மாறிவிடும். இவைகளுடன் நீர் சேர்த்து மணமக்களுக்கு ஆரத்தி எடுப்பார்கள். அப்படி செய்யும் ஆரத்தியால் திருஷ்டி தோஷம் நீங்கும் என கூறுகிருர்கள். ஆரத்தி நீரால் மணமக்களுக்குப் பொட்டு வைத்து பெரியார்கள் ஆசி கூறுவார்கள். வெறும் மஞ்சள் தூள் வெட்டுக் காயத்தை குணமாக்கும். மஞ்சள் குங்குமம், மஞ்சளும், வெங்காரமும் சம எடைச் சேர்த்து நல்லெண்ணை கொஞ்சம் சேர்த்து எலுமிச்சைச்சாறு சிறிது விட்டு பூமிக்குள் 15 நாட்கள் புதைத்து வைக்க சிவப்பு நிறமுள்ள உயர்ந்த குங்குமமாக மாறிவிடும். இதுவே சிறந்த குங்குமம் ஆகும். மஞ்சள் கசாயம் வைத்துக் கொண்டு மஞ்சள் கசாயத்தினுல் விரணங்களை கழுவலாம். விரைவில் குணமாகும்.

பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை இரணங்களுக்கு மஞ்சள் கசாயம் கொண்டு சுத்தம் செய்தால் விரைவில் குணமாகும். கஸ்தூரி மஞ்சள் என்பது சுகந்தமுடையது. வாசனை திரவியமாக கருதலாம் "ஆண்டிசெப்டிக்"காக (ANTISEPTIC) பயன்படுத்தலாம்.

கஸ்தூரி மஞ்சள், வெள்ளை மிளகு, நெல்லி வற்றல், வேப்பவித்து, கடுக்காய்த் தோல் இவைகளை சம அளவு சேர்த்து இடித்து தூள் செய்து பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து தலைக்கும் உடலுக்கும் தேய்த்து நீராடுதலும் உண்டு. இதையே பஞ்சகல்ப ஸ்நானம் என்பர். மருந்துகளில் பிராணிகளுக்கும் மஞ்சளை மருந்தாக பயன் படுத்துவது உண்டு. கட்டிகளுக்கு மஞ்சளை உரைத்து தடவிவிட கட்டி உடைந்துவிடும், அதாவது இரத்தங்கட்டிக் கொண்டு காணும் வீக்கம், புட்டாலம்மை, அடிபட்டதால் ஏற்படும் வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு மஞ்சள் பற்று போடலாம். மஞ்சளிலிருந்து குழித்தைலம் இறக்கலாம். இத்தைலத்தினுல் சொரி, சிரங்கு படை, கடிவிஷம், புண், குஷ்டம் முதலியவைகளுக்கு மேல் பூச்சாக பயன்படுத்தலாம் (DISINFECTANT)

ஸ்நானத்திற்கு மேலுக்கு தடவச் சூர்ணம்: மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள், வெட்பாலை அரிசி, கார்போகரிசி, மாசிக்காய், வெட்டிவேர், கடுக்காய்த் தோல், கடற்பாசி, கோஷ்டம், சந்தனம், இவைகள் வகைக்கு 15 கிராம் அளவு எடுத்து இடித்து சூர்ணம் செய்து இதன்

எடைக்கு சமன் பயிற்றம் மாவு கலந்து ஸ்நானத்தின் போது பூசிகுளிக்க தோலைப் பற்றிய வியாதிகள் பரவாமல் உடலை பாது காக்கும். மேனி அழகு பெறும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை,

குழந்தைகளுக்கு மஞ்சள் கருப்பு சூரணம் : மஞ்சள் துண்டுகளை குப்பை மேனியிலைச் சாற்றில் 15 நாட்கள் ஊறப் போட்டு காய வைத்து அகலில் வைத்து புடமிடகருப்பு நிற சூரணமாக இருக்கும். இதனை எடுத்து (ஆமையோடு பற்பம் 10 கிராம் கூட்டி) அரைத்து பத்திரப்படுத்துக. உபயோகம்: $\frac{1}{4}$ அல்லது $\frac{1}{2}$ குன்றி எடை சூர்ணம் எடுத்து காலை மாலை தேனில் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு மார்பில் நிறைந்துள்ள கோழையை நிவர்த்தி செய்து மூச்சு திணரல் குணமாகும்.

# கருத்து மலர்கள்

## திருவாசகம்

டாக்டர் ந. சஞ்சீவி, பேராசிரியை கிருஷ்ணா சஞ்சீவி.

❖ திருவாசக நடையைப் பார்க்கும்போது அது மூவர் தேவாரத்திற்குப் பிற்பட்டதென்றே தோன்றுகிறது.

❖ திருவாசகப் பதிகங்கள் மொத்தம் 51 (ஐம்பத்தொன்று).

❖ இவற்றுள் பத்து (என்று முடிவன) 19 (பத்தொன்பது).

அவையாவன:

1. அன்னைப் பத்து 2. குயிற் பத்து 3. செந்திலாப் பத்து 4. அடைக்கலப் பத்து 5. ஆசைப்பத்து 6. அதிசயப் பத்து 7. புணர்ச்சிப் பத்து 8. வாழாப் பத்து 9. அருட்பத்து 10. கண்ட பத்து 11. பிரார்த்தனைப் பத்து 12. உழைத்த பத்து 13. உயிருண்ணிப் பத்து 14. அச்சப்பத்து 15. பிடித்த பத்து 16. குழாப் பத்து 17. அற்புதப் பத்து 18. சென்னிப் பத்து 19. யாத்திரைப் பத்து.

| | | | |
|---|---|---|---|
| பதிகம் | (என்று முடிவன) | 6 | (ஆறு) |
| இவற்றுள் திருப்பதிகம் | (என்று முடிவன) | 2 | (இரண்டு) |
| மாலை | (என்று முடிவது) | 1 | (ஒன்று) |
| திருஅகவல் | (என்று முடிவன) | 2 | (இரண்டு) |
| புராணம் | (என்று முடிவது) | 1 | (ஒன்று) |
| பகுதி | ,, | 1 | ,, |
| அம்மானை | ,, | 1 | ,, |
| உந்தியார் | ,, | 1 | ,, |
| எம்பாவை | ,, | 1 | ,, |
| ஏசறவு | ,, | 1 | ,, |
| கோத்தும்பி | ,, | 1 | ,, |
| சதகம் | ,, | 1 | ,, |
| சாழல் | ,, | 1 | ,, |
| தசாங்கம் | ,, | 1 | ,, |
| தெள்ளேணம் | ,, | 1 | ,, |
| தோணோக்கம் | ,, | 1 | ,, |
| படையாட்சி | ,, | 1 | ,, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| படையெழுச்சி | ,, | 1 | ,, |
| பள்ளியெழுச்சி | ,, | 1 | ,, |
| புலம்பல் | ,, | 1 | ,, |
| பூவல்லி | ,, | 1 | ,, |
| பொற்சுண்ணம் | ,, | 1 | ,, |
| பொன்னூசல் | ,, | 1 | ,, |
| வார்த்தை | ,, | 1 | ,, |
| வெண்பா | ,, | 1 | ,, |
| விண்ணப்பம் | ,, | 1 | ,, |
| நான்மறை | ,, | 1 | ,, |
| | | 51 | |

ஃ இருபத்தேழு (27) தலைப்புகளுள் 'திரு' இருப்பன 26 (இருபத்தாறு) அவையாவன வருமாறு :

கீர்த்தித் "திரு" அகவல்
கோயில் "திருப்" பதிகம்
கோயில் மூத்த "திருப்" பதிகம் 3

"திரு" அண்டப்பகுதி
"திரு" அம்மானை
"திரு" உந்தியார்
"திரு" எம்பாவை
"திரு" செறவு
"திரு"க்கழுக்குன்றம் பதிகம்
"திரு"க்கோத்தும்பி
"திரு"ச்சதகம்
"திரு"ச்சாழல்
"திரு"ச்சதாங்கம்
"திருத்"தெள்ளேனம்
"திருத்"தோணுக்கம்
"திருப்"படையாட்சி
"திரு"ப்படையெழுச்சி
"திரு"ப்பள்ளியெழுச்சி
"திரு"ப்பாண்டிப் பதிகம்
"திரு"ம்புலம்பலம்
"திரு"ப்பூவல்லி
"திரு"ப்பொற்சுண்ணம்
"திரு"ப்பொன்னூசல்
"திரு"வார்த்தை
"திரு"வெண்பா 22

போற்றித்"திரு" அகவல் 1

26

ஃ இப்பட்டியலில் முதலும் முடிவுமாக உள்ள 'கீர்த்தித் திருஅகவல், போற்றித் திருஅகவல் என்னும் தலைப்புகள் ஒப்புநோக்கத்தக்கன.

# பொருள்களின்
# குண விளக்கம்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

## மயிர்மாணிக்கத்தின் குணம்

மயிர்மாணிக்கத்தினுல் வளர்கின்ற மேகமும் வெள்ளையும் க்ஷயமும் நீங்கும். இதில் முறைப்படி சூதஞ்சேர்த்துண்ண விரணம் ஆறும்.

## துளசியின் குணம்

கார்ப்பும்வெப்பமும் உள்ள துளசியினுல் கபதோஷம்,வயிறுஊதல் அஸ்திதாது சுரம் அருசி இவை போகும்.

## செந்துளசியின் குணம்

சிவப்புத் துளசியினுல், விஷம் கபாதிக்கம், அக்கினி, கீரிவிஷம் திரிதோஷத்தால் ஜனிக்கின்ற பற்பல ரோகங்கள் விலகும்.

## கருந்துளசியின் குணம்

கருந்துளசியினுல் காசம், தொண்டைக்குள் குறுகுறு என்னும் ஒரு சத்தம், இரைப்பு, கிருமி, நீர்கோவை, இருமலால் வரும்கேவல், மார்புச் சளி, சுரம், குத்தல், விஷம், சந்நிபாதம் இவைகள் விலகும்.

## நிலத்துளசியின் குணம்

நிலத்துளசி முலைப்பாலால் வரும்மந்தம் வாதசுரம் பல பித்த நோய்கள் கணச்சூடு மந்தம் பித்தருட்சை குளிர்ச்சுரம் இவற்றை நீக்கும்.

## நாய்த்துளசியின் குணம்

நாய்த்துளசியானது கோழை பொடியிருமல் திரிதோஷம் இவைகளை மாற்றும். சரீரத்தைப்போஷணை செய்யும்.

## கல்துளசியின் குணம்

கற்றுளசியால் தீச்சுரம் விப்புருதிக்கட்டி நீர்வண்டு முதலிய சில்விஷம் கோழையைத் தள்ளுகின்ற கபகாசம் தீரும்.

## முள்துளசியின் குணம்

முள்துளசியினல் எலிவிஷம் வெட்டுப் புண் அற்பவிஷம் போகும்.

## கழுதைத்தும்பையின் குணம்

கழுதைத்தும்பையால் அரையாப்புக்கட்டி வாதநோய் ரத்தமுஞ் சீதமுங் கலந்து விழலால் வருங்கடுப்பு ஆகியவைபோம்.

## நெய்ச்சட்டியின் குணம்

நெய்ச்சட்டிப்பூண்டு வீரியவிருத்தி நேத்திர ஒளி பசி அழகு இவைகளை யுண்டாக்கும். பித்தமேகம் வெள்ளை உட்சூடு தாகம் பித்தகோபம் ரசகந்தம் முதலியவற்ருல் பிறந்த வாய்ப்புண் அழற்சி வாந்தி இவைகளை நீக்கும் வேப்பெண்ணெய்க்குரிய கசப்பை விலக்கும்.

## எழுத்தாணிப்பூண்டின் குணம்

எழுத்தாணிப் பூண்டுக்கு மலக்கட்டு குடலின் சீதளம் எழுகின்ற மலச்சீதக்கடுப்பு கரப்பான் படைகிரந்தி ஆகியவைகள் போகும்.

## கொட்டைக் கரந்தையின் குணம்

கொட்டைக் கரந்தைக்கு வெள்ளை ஒழுக்குப் பிரமேகம் சொறி சிரங்கு கரப்பான் இவை நீங்கும்.

## சிவகரந்தையின் குணம்

மணமுள்ள சிவகரந்தை வாந்தி, அரோசிம், விந்து நஷ்டம், வாதக்கரப்பான் வாதாதிதொந்தம், காசம், அக்கினி மாந்தம், இவைகளை நீக்கும், சடராக்கினியையும் வனப்பையும் உண்டாக்கும்.

## வெள்ளறுகின் குணம்

வெள்ளறுகினல் குன்மம் வாதப்பிணி வாதக்குடல் விப்புருதி கீல்பிடிப்பு நரம்புகளைப்பற்றிய கிரந்தி தினவு சொறி சிரங்கு இவைபோம்.

(தொடரும்)

# முப்பூ

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், H.P.I.M.

'முப்பூ' என்ற வார்த்தை சித்தர் நூல்களில் மட்டுந்தான் கூறப்பட்டுள்ளதுமல்லாமல் அதன் மகிமையை சித்தர்களால் காணப் பெற்ற வாய்ப்பை சித்தர்களால் கூறப்பட்டிருப்பதை அலசி ஆராய்ந்து கற்றுணர வேண்டிய அவசியமாகும். 'முப்பூ' என்பது மூன்று எழுத்தால் ஆனது, என்றாலும் சித்தர் நூற்களில் 'முப்பூ' என்றும், 'முப்பு', என்றும் மூப்பு என்றும் இரு வகையாகக் காணப்படுகின்றன. இதன் மூன்று வகைப்பட்ட வார்த்தைகள் அச்சுப் பிழையா? என்று கருதவும் இடமளிக்கிறது. பல சித்த நூல்களை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் 'முப்பூ' என்ற வார்த்தையை உயர் சித்தர்கள் கூறிய சுத்தமான வார்த்தையாக இருக்க வேண்டும் என்று திடமாக கருதலாம்.

முப்புவைப் பற்றி பேசுவதும், அதைப்பற்றி விளக்குவதும் சாதாரண மனிதர்களால் கூடாத செயலாகும். அதனை எளிதில் புரிந்து கொள்ளவும் முடியாத காரியமாகும். ஏனென்றால் நியமம், இயமம், யோகம் போன்றவைகளில் முதிர்ந்த அனுபவம் பெற்றவர் களாலே தான் தெரிந்து கொள்ள முடியும். சித்தர்கள் 'முப்பு'வின் விளக்கத்தை "பரி பாஷை" (இரகசிய மொழி—ஒன்றையே பல பொருள் பட கூறும் மொழி) யால் விளக்கியுள்ளனர். ஆகவே, சித்தர்கள் வழி வழியாக கர்ணபரம்பரையாக வந்தவர்களுக்கோ சித்தர் மார்க்கத்தை பூர்ணமாக கைவரப் பெற்றவர்களுக்கோ விளங்குமே ஒழிய மற்றவர் களுக்கு எளிதில் புரிந்துகொள்ள முடியாத நிலையில் இருக்கின்றது. இதன் உண்மையை அறியாதவர்களுக்கு எடுத்துரைத்தால் ஏளனத் திற்கும், நகைப்பிற்கும் இடமுண்டாகுமென்று பரிபாஷையில் மொழிந்துப் போந்தனர் போலும்.

மற்றும், சித்தர்களிலும் பலவகையுண்டு என்பர். அவர்களை கீழ்வருமாறு காரை சித்தர் கூறுகிறார்.

உயர் சித்தர் உலகத்தில் உன்மத் தத்தை
உதறிடவே பலவானுய்ப் பாடிச் சென்றார்
பயசித்தர் ஊமத்தன் வேரைத்தேடி
பாரெல்லாம் சுற்றி வந்தே பாழாய்ப்போனார்
வயசித்தர் சுற்றி வந்தே பலவாத் தேடி
வாத மென்றும் வைத்ய மென்றும் வாடினாரே
கயசித்தர் தத்தமது சித்தம் காணார்
கருவான தத்துவங்களறியார் தானே;

அதாவது

(i) உயர் சித்தர்கள் 'மாயையை' உதறும் உண்மையைப் பாடினவர்கள் ஆவர்.

(ii) பயசித்தர்கள் மனதின் வேர் காணுது மதி மருண்டு பாழாயினவர்கள்.

(iii) வயசித்தர்கள் வாத, வைத்தியங்களைத் தேடி வாடினவர்கள்.

(iv) கயசித்தர்கள் கருவான தத்துவத்தை அறியாமல்திண்டாடினவர்கள்—நான்கு வகையினர்களாவர்.

எனவே, உயர்சித்தர்கள் வானவர், அருபிகள், அமரர், அந்தணர், குண்டலினி சத்தியை சுழிமுனைக் கோலுக்குள் செலுத்திச் செத்தும் சாகாதவர்கள். உயர்ந்த சித்தர்கள் நூற்களைப் பார்த்தால் 'உண்மையை மறைத்து எழுதியுளார்' என்றே தோன்றும். அதனை தெளிவிக்க காரை சித்தர் கீழ்வருமாறு கூறுகிருர்.

சித்த ரெலாம் உண்மைதனை மறைத்தா ரென்றே
செப்பிமனப் பால்குடிக்க வேண்டாம் சொன்னேன்
சித்தர் மொழி நூலதனைத் தொட்டபோதே
சித்த ரெலா மொற்ற ரெனச் சேர்ந்து நிற்பர்
சித்த முறுங் குண நிறைவில் நாட்டம் கொள்வர்
சிறிதழுக்கைக் கண்டாலும் விலகிப் போவர்
சித்த நிறை வுள்ளவர்க்கே சித்தி தோன்றும்
சித்த மிலார் வித்தை யெலாம் சிரிப்பே கண்டீர்

உயர்சித்தர்கள் உண்மையை மறைத்தாரென்பது பொய். சித்தர் நூலைத் தொட்டதும் சித்தர்கள் சூழ்வர். சித்தம் நிறைந்தவர்க்கு அருள்வர். இல்லையேல் உடனே விலகிப் போவர். அதனுலன்ரே இம்முப்பூவைப் பற்றி வெகுநாட்களாக அநேகர் என்னை எழுதுமாறு கேட்டனர். அதன் உட்பொருள்களெல்லாம் உயர்சித்தர் நூற்களில் ஆழ்ந்து கற்றுணராமல் எழுதலாகாது என்று, கருதி வாளாயிருந்தேன் நீண்ட காலமாக நூற் நுட்பங்களை ஆராய்ந்து பிறகு பூவோடு சேர்ந்த நாறும் சிவன் முடியில் அமர்ந்ததுபோல நானும் எழுதலுற்றேன்.

'முப்பூ' என்னும் வார்த்தை சித்தர்களின் நூற்களில் இரண்டு பொருள் படும்படி தொனிக்கின்றது. ஒன்று, தாழ்ந்த உலோகங்களை உயர்ந்த உலோகங்களாக மாற்றுவதாகும். மற்ருென்று, அறிவில்

தாழ்ந்தவர்களை சித்தர்களைப் போன்று பேரறிஞர்களாக மாற்றுவதாகும். இவ்விரு செயல்கள் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்டிருப்பதைப் போலக் காணப்பட்டாலும் ஒன்றோடொன்று பிரிக்க முடியாத இணைப்பாலாகியதாகின்றன. தாழ்ந்த உலோகத்தை உயர்தர உலோகமாக்க சித்தர்களாலே முடியும். வியத்தகு செயல்கள் எல்லாம் சித்தர்களால்தான் செய்ய முடியும் என்று அறுதியிட்டு கூறியிருக்கிறார்கள். ஆகவே சாதாரண மனிதர்களால் எவ்வளவு கற்றுணர்ந்த போதிலும் சித்திகள் செய்யமுடியாது என்று கூறியுள்ளனர்.

'சித்தி என்றால் கண்கட்டு வித்தையல்ல
சில்லறையாம் கருமத்துச் செய்கை யல்ல
மித்தை யெனும் சூனியமாய் மல்ல
மன்னனுவாம் விஞ்ஞான வியப்பு மல்ல
சித்தி யெனில் ஈசனுடன் ஒன்றும் சித்தி
சிவனுவா னவ னே தான் சித்தன் சித்தன்
அத்து விதன் காரை நகர்ச் சித்தன் சொன்ன
அருளாமிந் நூல் மென் மேல் வாழி வாழி'

என்று காரை சித்தர் கூறுகிறார்.

'முப்பூ'வைப் பற்றி சித்தர்கள் கூறியதெல்லாம் மனிதன் சித்தர் தன்மையை அடையவேண்டும் என்ற நோக்கம் முக்கிய சிறப்பான எண்ணமாகும். எளிய முறையில் முப்பூவை முடித்து உலகப் பொருள்களை பொன்மயமாக்கும் என்ற சக்தி சாதாரண மனிதனுக்கு ஏற்படுமானால் உலகத்தில் தீய குணங்கள் நிறைந்து ஒருவரோடொருவர் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் மடிவார்கள் என்பது திண்ணம். மனித சமுதாயமே பூண்டோடு அழிந்து போகும். இவைகளை உணர்ந்துதான் இறைத்தன்மை அடைந்த பேரறிஞர்களாகிய சித்தர்கள் அருள் நோக்கால் 'முப்பூ'வைப் பற்றி பரிபாஷையில் கூறியுள்ளார்கள். சித்தர்களின் இரகசிய மொழிகளை ஆராயாமல் 'முப்பூ'வை தேடி அலைந்தார்கள், வாடினார்கள், வாழ்நாளை வீணாக்கினார்கள். அன்றியும் சித்தர்கள் 'முப்பூ'வைப் பெற்று சித்தி அடைந்தாலும் அதையே உலக வாழ்விற்காக ஒரு காலமும் பயன்படுத்த முயன்றதேயில்லை. அவசியம் நேரிட்ட காலங்களில்தான் பெற்ற 'சித்தி'களை எடுத்து காட்டுவார்களே ஒழிய அனாவசியமாக வெளியிடமாட்டார்கள். யாதும் தெரியாதவர்கள் போலிருப்பார்கள். "கண்டவர் விண்டதில்லை; விண்டவர் கண்டதில்லை" என்ற பழமொழிக்கிணங்க நடைமுறையில் பயில்வார்கள்.

உயர்சித்தர்கள் 'முப்பூ' பற்றி கூறியுள்ளனவற்றை பின்வருமாறு காணலாம்:

விந்துவுடன் நாதமதும் சேர்ந்த வேதை
விந்தையதே வாதம் செய்ய வித்தையாகும்
கந்தமுறும் வாலைரசம் வாதத் திற்காம்
கட்டுடைய தாதுரசம் யோகத்திற்காம்
பந்த மறப் பூ நாக லவணச் சுன்னம்
பரிதி மதி வன்னி யெனும் முப்புக் கூட்டிச்
சிந்தையுறு வங்க மென்றும் சிங்கமென்றும்
சிவ வாசி தனையடக்கி சுழுமுனை நாட்டே

விந்துவை (ஒளியை) காலாத்மகமான நாதத்தோடு (ஒலியோடு) கலக்கவிட்டவனுக்கே வாத வித்தை வரும். வாலைரசம் வாதத்திற்கும், தாதுரசம் (வெண்ணீர் தாது) யோகத்திற்கும் உதவியாம். எதுவாயினும் 'முப்பூ' சாதனை இல்லாதவர்க்கு முடியாது. இம்முப்பூவும் யோக முப்பூ, மூலாதார நாலிதழ்க் கமலத்தில் இருக்கும் நாதமாகிய குண்டலினி சக்தியால் அணுத்திரளை உப்பு கூடிய மூலக்கலத்தில் இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை என்ற மதி, ரவி, அக்கினி என்ற மூன்று சக்திகள் யோக 'முப்பூ'வாகப் பூத்துள்ளன. இம்முப்பூவை 'வங்' என்று வாங்கி 'சிங்' என்று பூரித்து ஓங்கி வெறு வசியை சிவவாசியாக்கி சுழுமுனை முடியாகிய உண்ணாக்கின் மேல் தலைஉச்சி முகமாய் நாட்டுவதே "யோக மும்மணி முப்பூ"வாகும். (உவர் நிலத்தில் வாத வைத்திய முப்பூக்கள் முளைக்கின்றனவோ அதைப்போல் மூலத்தி லுள்ள அணுத்திரளைகளில் மூன்று சக்திகள் பூப்போல் பூத்திருக் கின்றதை 'முப்பூ' என்கிறார்கள் சித்தர்கள்.)

இங்கு சித்தர்கள் சக்திகளை 'சக்கரம்' வடிவத்தினாலேயே இயம்பு கிறார்கள் என்று மனதில் கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். அன்றியும் இச்சக்கர வடிவை அல்லது சக்தியை உவமையாக 'தாமரை' மொட்டிற்கும் கூறுவர். பன்மைச் சக்திகளை இத்தனை இதழ்கள் உடைய பூ வென்பர். உதாரணமாக குண்டலினி சக்திகளை நாலிதழ் கமலத்தில் இருக்கும். எழுச்சியடைந்த காலத்து நாலிதழ் கமலம் பூத்திருக்கும் என்பர். சித்தர்கள் தத்துவ ரீதியாக ஒவ்வொரு சக்தியும் △ முக்கோண வடிவமுள்ளது என்பர். இம்முக்கோண வடிவமுள்ள ஆற்றலை தாமரை மொட்டிற்கும் சக்தி இயக்குநிலையில் தாமரை மலர் பூத்திருக்கும் என்பர். எனவே மூன்று உயிர் சக்திகளாகிய இடகலை, பிங்கலை சுழிமுனைகளை யோகப் பயிற்சியால் முக்கோண வாசலில் கூட்டி பூத்திருப்பதையே 'முப்பூ' என்கிறார்கள். இச்சக்திகளை மலர வைப்பது எளிதான காரியமல்ல அதற்கு யோகப் பயிற்சி தேவை, யோகப் பயிற்சியைப் பெறுவது ஆமை அல்லது நத்தை வேகமாகும்.

(தொடரும்)

புத்தகப் பகுதி :

# பிணி தீர்க்கும் நெல்லிக்கனி

நெல்லிப் பழத்தின் முழுப்பயனையும் அடையச் சிறந்த வழி அவற்றைப் புதிய பழங்களாக அப்படியே தின்று சுவைத்தலேயாகும். நெல்லியில் சூர்ணமும், லேகியமும் தயாரித்து உபயோகிப்பது அதிகமாக வழக்கில் உள்ளது.

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்—ஆகிய மூன்றையும் சமநிலைப் படுத்தி நிலையான உடல் வளத்தைக் காப்பதற்கு நெல்லிப் பழம் தலை சிறந்ததாகும். பித்த மேலீட்டால் ஏற்படும் வாந்தி, மயக்கம், காமாலை ஆகியவற்றிற்கு நெல்லி மிகச் சிறந்த மாற்றுப் பொருளாகும். உடலின் அதி உஷ்ணத்தைத் தணித்து, குளிர்ச்சியை உண்டாக்க நெல்லி ஓர் அருமருந்தாகும். இப்பழங்களிலுள்ள அதிகமான வைட்டமின்களால் நோய்கள் பல தொற்றுவது தடுக்கப்படும்.

நெல்லியையோ அவற்றால் செய்யப்பட்ட பொருள்களையோ தொடர்ந்து சாப்பிடுபவரது இரத்தம் முழுமையாகத் தூய்மையடைந்து வலிமை பெறுகின்றது. இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவற்றி லுள்ள நாட்பட்ட, தீய பொருள்கள் வெளியேறி, அவ்வுறுப்புக்கள் தூய்மையடைய நெல்லிப் பொருட்கள் துணைபுரிகின்றன.

பெண்களுக்குக் கருப்பைக் கோளாறுகளை நீக்க நெல்லி அரிய பொருளாகப் பயன்படுகின்றது. நெல்லிப் பழங்களைத் தொடர்ந்து உண்ணும் பெண்களின் கருப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கும். நெல்லி யைக் கனியாகவோ, பொடியாகவோ, லேகியமாகவோ கர்ப்பிணிகள் உட்கொள்ளலாம்.

நெல்லி ரசம் கண்களைச் சுத்தமாக்கும். கண் கட்டிகள் நெல்லி ரசத்தால் குணமடையும்.

உணவில் நாம் சேர்த்துக் கொள்ளும் மசாலைப் பொருள்கள், எண்ணெய்களில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருள்கள் ஆகியவை வயிற்றுக் குள் போய் கேடு விளைவிக்கும் அமிலங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. உணவில் நெல்லி ஊறுகாய் சேர்த்துக்கொள்வதால் இந்த அமிலக் கேடு நீங்குகிறது. ஊறுகாயாக இருக்கும் நெல்லிப் பழத்தில் பல சத்துக்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. அந்த ஊறுகாய் நெல்லிக்கே இவ்வளவு சக்தியாயின் புதிய நெல்லிப் பழங்களுக்கு எவ்வளவு சக்தி உண்டு!

நெல்லிப் பழத்தை உலர்த்திச் செய்த பொடி உடலைத் தூய்மைப் படுத்தும். சோப்பு போட்டுக் குளிப்பதால் தோலின் மென்மை நீங்கிச் சொறி ஏற்பட்டு அழகு குன்றும். சோப்பிலுள்ள காரப் பொருள்களால் மயிர்க்கால் வலு இழக்கின்றன. எண்ணெய்ப் பசை நீங்கித் தோலில் வறட்சியும் சுருக்கமும் தோன்றும். நெல்லிப் பொடி கலந்த பச்சைப் பயிற்றுப் பொடியைத் தேய்த்துக் குளித்தால் தோல் பொலிவு பெறும்; பளபளப்புப் பெருகும்; முடியும் கருமையடையும்.

உடல் முதுமையடையக் காரணம் உடலிலுள்ள உயிரணுக்கள் முதுமை அடைவதால்தான். இந்த அணுக்கள் இளமையும் வலிமையும் பெற்றிருந்தால் உடலும் இளமையோடிருக்கும். உயிரணுக்களை இளமை குறையாதவாறு காக்கும் பல பொருள்களில் நெல்லி மிகச் சிறந்தது. நெல்லியினால் முதியோர் மீண்டும் இளைஞராகலாம் என்று பேசுவது பெரிதும் மிகையானது; நடக்காதது. ஆனால் முதுமையை ஓரளவு தடுத்து இளமையை நீடிக்க முடியும் என்பது நடக்கக்கூடியது; உண்மையும் ஆகும்.

பழைய நூல்களிலும், சித்தர் பாடல்களிலும் 'காயகல்பம்' எனும் மருந்து அடிக்கடி கூறப்படுகிறது. இளமை குன்றாதவாறு காக்கும் மருந்தாம் அது. அதை உண்டு, சித்தர்கள் நீண்ட நாள் இளமையுடன் வாழலாம் எனச் செய்திகள் கூறுகின்றன. அம்மருந்தை நெல்லிப் பழங்களாலேயே செய்ததாகச் சித்தர் நூல்கள் கூறுகின்றன.

அண்மையில் கூட குற்றாலத்தில் ஐந்தருவிப் பகுதியில் சில யோகிகள் வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்கள் உண்டது காய்களும், கனிகளும், கிழங்குகளும் தேனும் அன்றிப் பிறிதில்லை. நெல்லி மர நிழலே அவர்கள் வாழ்விடம்; நெல்லியிலைக் குவியலே படுக்கை; நெல்லிக் குச்சிகளே பல் துலக்கும் குச்சிகள்; நெல்லிக் கனியும் நெல்லிச் சாறும் உணவில் பெரும் பங்கு பெற்றிருந்த நீர்ச் சுனைகளிலும் நெல்லிக் கட்டைகளைப் போட்டு வைத்திருந்தனர். முகத்தில் ஒளியும் உடல் வலிமையும் பொருந்த நீண்ட நாள் வாழ்ந்தமைக்கு நெல்லியே காரணமென அவர்கள் கூறினர். நெல்லிக் கனியினாலும் தேனாலும் ஆன லேகியம் இவர்களிடமிருந்தது. தசைப்பருமனான உடலில்லை; ஆனால் உறுதியான உடலைப் பெற்றிருந்தனர். மலை ஏற்றம், நெடுந்தொலைவு நடத்தல், கடின உழைப்பு ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ற வலிமையும், அஞ்சாமை, ஆன்ம மலர்ச்சி ஆகியவையும் அவர்களிடம் சிறந்திருந்தன.

கி.பி. 15, 16-நூற்ருண்டுகளில் பாரசீக நாட்டில் ஒரு தொற்றுக் காய்ச்சல் தோன்றி அனைவரையும் துன்புறுத்திற்று. அந்த நோய்க்கு முறிவு நெல்லிக் கனிச் சாறே என்று கண்டறிந்து அனைவருக்கும் கொடுத்துக் காய்ச்சலைத் தணித்தனர். நாளடைவில் மேல் நாட்டினரும் இதன் உண்மையை அறிந்து பயன்படுத்தினர்

வடமொழியில் 'சர்வோத்தம பல்' என்று நெல்லிக் கனியைக் கூறுவர். 'பழங்களில் தலை சிறந்தது' என்பது இதன் பொருள். காலம் சென்ற மதன் மோகன் மாளவியா அவர்கள் நாள் தோறும் இரண்டு புதிய நெல்லிகளையோ அல்லது உலர்ந்த நெல்லிகளையோ தின்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தாராம். அதனுல் அவருடலில் நாள்பட்ட நோய்கள் ஏதும் தோன்றியதே இல்லையாம்!

மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாமல் இரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க நெல்லியைப்போல் சிறந்தது வேறில்லை எனலாம்.

**—'நெல்லிக் கனி'—புத்தகம்**

ஆசிரியர் :

**வித்வான் வி. ஞானவான்**

கிடக்குமிடம் :

தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்

காந்தி நினைவு நிதி, மதுரை-625020

**விலை ரூ. 1**

---

# சித்தர்களில் சிலர்

டாக்டர். இரா. மாணிக்கவாசகம்.

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

'சித்தன் போக்கு சிவன் போக்கு' என்கிறோம். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு முறையினராக இருக்கின்றனர்.

கஞ்சமலையில் பொன்னம்பல சாமி என்ற சித்தர் இருக்கிறார். அந்த மலையில் அவருக்கு என்று குறிப்பிட்ட இடம் இல்லை. யார் வீட்டிலும் நிலையாகத் தங்குவதும் இல்லை. ஒருவாரம், பத்து நாட்கள் அதிகமானால் பதினைந்து நாட்கள் தங்குவார். பிறகு எங்காவது போய் விடுவார். ஆறு மாதங்கள் எங்கிருக்கிறார் என்று யாராலும் கண்டு பிடிக்க முடியாது. திடீரென்று ஒருநாள் வந்து நிற்பார்.

இராமலிங்க சுவாமியை 'அவன்' என்று ஏக வசனத்தில் தான் பேசுவார். 'நான் சொன்னேன் அவன் கேட்கவில்லை; அவனுக்கு ரொம்ப இளகிய மனசப்பா; அவனுக்காகத் தான் திருநீறு பூசறேன்' என்றெல்லாம், கூறுவார். இராம கிருஷ்ணர், விவேகானந்தர், திருப்பூர் குமரன் முதலியோர் பற்றித் தம் அனுபவங்களைக் கூறுவார். எல்லோரிடமும் கூறமாட்டார். அவர் பழகுவதே மிகச் சில குடும்பங்களோடுதான். எனக்கு அவரை அறிமுகப் படுத்தியவர் ஏற்காட்டுச் சித்தர். இந்தக் கஞ்சமலைச் சித்தர் ஏற்காட்டுச் சித்தரிடம் அளவற்ற அன்பு வைத்திருப்பவர்.

பொன்னம்பல சுவாமிகள் என் இல்லத்தில் ஒருவாரம் தங்க வந்தார். 1973-ல் நடந்த நிகழ்ச்சி இது. சித்தர்களையும் ஞானிகளையும் பரிசோதிக்க வேண்டும் என்ற 'அற்ப ஆசை' எனக்கு உண்டு. அவர்கள் சக்தி பற்றி அறிந்து கொள்ளும் வேட்கையே இந்த விபரீத ஆசைக்குக் காரணம் பிரம்பு சாய்வு நாற்காலியைத்தான் தன் இருக்கையாகத் தேர்ந்தெடுத்தார். இரவு, பகல் எந்த நேரமும் அதிலேயே அமர்ந்திருப்பார். பகலில் வெளியே சென்று வருவதும் உண்டு. மருந்து தயாரிக்கப் பொருள் வாங்கச் செல்லுவார். பெரும்பாலும் வீட்டிலேயே இருப்பார். அந்தப் பிரம்பு நாற்காலியில் சாய்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளுவார். சாய்வு நாற்காலியின் முன் ஒரு முக்காலியோ, நாற்காலியோ போட்டு காலை நீட்டிக் கொள்வார். இரவு நேரங்களில் கால் மேல் கால் போட்டு நீட்டிச் சாய்ந்திருப்பார் வலது கால் பாதம் ஆடிக் கொண்டிருக்கும், சில நேரங்களில் பீடி புகைத்துக் கொண்டிருப்பார். பகலில் உறுதியாகத் தூங்கியது இல்லை.

இரவில் தூங்குகிறாரா என்பதை ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு மணிகளில் சோதனை செய்திருக்கிறேன். உறங்கியது கண்டதில்லை. உண்பதும் அதிகமில்லை.

இராமலிங்க அடிகள் உடம்புக்கு அழிவு தருவன நான்கு அவை ஆகாரம், மைதுனம், நித்திரை, பயம் என்பன. இவை முறையே முக்கால், அரை, கால், பூஜ்யமாக இருக்க வேண்டும் என்பார். இவற்ருல் சக்தியின் இழப்பு அதிகமாகிறது என்பது யோகியர் கருத்து. சாதாரண நிலையில் மூச்சு 8 அங்குலம் ஓடி 12 அங்குலம் வெளிப்படுவதாகக் கூறுவார்கள். ஓடும் போதும், உண்ணும் போதும், பயத்தின் போதும் வேறு உணவுகளைக் கொள்ளும் போதும் இந்த அளவு மிகுதியாகிறது. உள்ளே இழுக்கின்ற முயற்சியைக் காட்டிலும் வெளிவிட எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சி அதிகமாக அதிகமாக உடலின் சக்தி குறைகிறது அல்லது விரயமாகிறது. இழக்கும் சக்தியை எவ்வளவுதான் ஈடுகட்ட முயன்ருலும் அடுத்தடுத்து இவற்றில் ஈடுபட்டு சக்தியின் ஈட்டத்தைக் காட்டிலும் இழப்பின் அளவே கூடுகிறது என்பது அனைவரும் அறிவர். அதனுல்தான் போலும் சித்தர்களில் சிலர் இவற்றைத் தவிர்க்கிருர்கள்!

பொன்னம்பல சுவாமிகள் உறங்கியதைப் பார்க்கவில்லை எனவே திரு. ஏகாம்பரம், சுவாமிகள் தூங்கியதைப் பார்க்கவில்லை என்று கூறிய சேதி எனக்கு வியப்புண்டாக்கவில்லை.

திரு. ஏகாம்பரம் தொடர்ந்தார்; சுவாமிகளை நாம் பரிசோதிக்கிருேம் என்று தெரிந்தால் விளையாடத் தொடங்கி விடுவார். ஒரு சமயம் லிங்க வடிவாகக் காட்சியளிப்பார். ஒரு சமயம் கைகால்கள் எல்லாம் தனித் தனியாகக் காட்சியளிக்கும். ஒரு சமயம் எங்கும் காணப்படமாட்டார். இப்படியெல்லாம் செய்வது உண்டு... ஒரு முறை பாருங்கள்! சுவாமிக்கு முன்னுல் இருக்கிற கண்ணுடி உறையிட்ட கட்டில், அதை நான் தான் செய்தேன். பத்து நாளில் செய்து தரவேண்டும் என்று உத்தரவு. கோவையில் ஒரு நண்பரிடம் சொல்லி ஏற்பாடும் செய்துவிட்டு வந்தேன். நாலு நாள் கழித்து தொலை பேசியில் தொடர்பு கொண்டதற்கு ஒரு ஆள்கூட தச்சர் கிடைக்கவில்லை என்றும் அதனுல் வேலை தொடங்கவில்லை என்றும் அந்த நண்பர் கூறினுர். பிறகு என்ன கூலி கேட்டாலும் கொடுக்கச் சொல்லி பெரிதும் முயன்று ஆள்பிடித்து வெள்ளிக்கிழமை என்று நினைக்கிறேன்—ஒன்பதாவது நாள்—தயார் செய்யப் பெற்றது—சரியாகப் பத்தாவது நாள் சனிக்கிழமை கொண்டுபோய் கொடுத்தேன். இந்த வேலையைச் செய்தவர் ஒரு முதியவர் அவர் ஒருமுறை சுவாமியைக்கூர்ந்து கவனித்து வண்ணம் இருக்கும் போதே சுவாமிகள் திடீரென்று காணுமல் போய் விட்டாராம். பத்து நிமிடம் கழித்து அதே இடத்தில் தோன்றினுராம். கேட்டதற்கு அமெரிக்கா சென்று வந்ததாகக் கூறினுராம்......

இந்த நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டவுடனே இராமலிங்க அடிகளின் வாழ்க்கை நினைவுக்கு வந்தது.

'இது போலச் சிலர் செய்வதாகக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன்' என்று இடைமறித்தேன்.

'அப்படியா'

'வடலூரில் இராமலிங்க சுவாமிகளை வேலூர் ஷண்முகம் பிள்ளை என்பவர், பார்க்கக் கூடாத நேரத்தில் ரகசியமாகப் பார்த்தாராம். அப்போது அவரது உறுப்புக்கள் எல்லாம் தனித் தனியாகத் தோன்றியதாம். இன்னொரு சமயம் கடலூர் வேத நாயகம் பிள்ளையின் புதல்வர் ஐயாசாமி என்பார் தமது இருபதாவது வயதில் நோய்வாய்ப்பட்டு வைத்தியர்கள் கைவிட்ட நிலையில் வருந்திய வண்ணம் ஐயாவிடம் முறையிட அவர் சென்று திருநீறு கொடுத்து குணப்படுத்தினர். அங்கு சென்ற அதே நேரத்தில் வடலூரிலும் சொற்பொழிவு ஆற்றிக் கொண்டிருந்தாராம். இப்படிச் சில சேதிகளைப் படித்ததாக நினைவு. திருவண்ணாமலையின் அருகில் உள்ள பூண்டி என்னும் இடத்தில் இருக்கிற சாமிகூட இப்படி விளையாடியதாகக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன்.

'ஓகோ' ... ...என்னுடைய விளக்கத்தைக் கேட்டு வியந்தார்.

'வள்ளலார் வாழ்க்கையிலும் இதே போல சம்பவம் நடந்திருக்கா?' அவர் கேள்வியிது.

'ஆமாங்க......இந்த நிகழ்ச்சி எப்ப நடந்ததுங்க.'

'1973—லே'

ஓரிரு நிமிடம் ஏதும் பேசவில்லை. ஏதேனும் பேசுவார் என்று எதிர் பார்த்திருந்தேன்.

'வேறு ஏதேனும் நிகழ்ச்சிகள்!......

இருக்குங்க...நிறைய இருக்குங்க. இந்த வீட்டை 1914-ல் ராஜசர் ராமசாமி முதலியாரிடமிருந்து வாங்கினேன். வீட்டின் பின்புறம் மேடை போட்ட அரச மரம் இருக்கு. அதில் முனீஸ்வரன் இருப்பதாகக் கூறினர்கள். இந்த மரத்தை நாங்கள் வெட்ட நினைத்த போது சாமியைக் கேட்டோம் வேண்டாம் என்று கூறி விட்டார். விட்டுவிட்டோம். ஒருமுறை நான், தம்பி, என் மனைவி, மகள் ஆக அஞ்சுபேரும் அந்த மரத்தைச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தோம். ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் நாங்கள் சுற்றி முடித்த உடன் ஒரு பெரிய கிளை முறிந்து கீழே விழுந்தது. மயிரிழையில் தப்பினோம். இந்த நிகழ்ச்சியை அதே நேரத்தில் சுவாமிகள் ஜமீந்தார் வீட்டாரிடம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாராம். நான் அடுத்த முறை சென்றபோது அவர்கள் சொன்னர்கள். சில சமயம் நாம் வருவதை நான் அவரைத் தரிசிக்கப் போவதற்கு முன் சுவாமிகள், ஓரிரு நாட்களுக்கு முன்னரே சொல்லிவிடுவதுண்டாம்.

நான் குறுக்கிட்டு அவர் பேச்சை சற்று நிறுத்தினேன். நாங்கள் சென்றிருந்தபோது ஒருமுறை கால் ரூபாய் கேட்டார். என்னிடம் அரை ரூபாயாக இருந்தது. கொடுத்தேன். இப்போ ஒரு பாப்பா வரும் கொடுக்கணும் என்று கையில் வைத்து மூடிக் கொண்டார். நாங்கள் அனுமதி பெற்றுகீழே இறங்கி வந்து கொண்டிருந்தோம் ஒரு குழந்தை அதன் பெற்றோர்களோடு மேலே ஏறிவந்து கொண்டிருந்தது இன்னொரு நிகழ்ச்சி கூட; நான் என் துணைவியோடு முதன் முறையாக பொள்ளாச்சி சென்று எஞ்சினீயர் வீட்டில் தங்கினேன். சுவாமிகளைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்று என் துணைவி பெருத்த ஆர்வத்தோடு வற்புறுத்த அங்கு அழைத்துச் சென்றேன். நாங்கள் சென்ற நேரத்தில் எஞ்சினியர் வீட்டில் இல்லை. அவரது மேலதிகாரி தம் குடும்பத்துடன் சுவாமிகளைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்று விரும்ப அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு சென்றிருக்கிறார். சுவாமிகள் 'மெட்ருசிலிருந்து அக்கா வந்திருக்கு. கூட்டிட்டு வா!' என்று சொன்னார்களாம். எஞ்சினீயரும் உடனே வந்து எங்களை அழைத்துச் சென்றார். என் அனுபவத்தையும் கூறினேன்.

'இப்படி எத்தனையோ... இரண்டு வருஷத்துக்கு முன் பாருங்க'... மீண்டும் உற்சாகத்துடன் தொடங்கினார்.

ஆடி அமாவாசைக்கு நாலுபேருக்கு வடை பாயாசத்துடன் சோறு போட வேண்டும் என்றார். நானும் சரி என்று திரு. முத்துசாமி முதலியார் என்பவரை ஏற்பாடுகளைக் கவனித்துக் கொள்ள ஏற்பாடுகள் செய்தேன் நானே அனைவருக்கும் பரிமாற எண்ணி இருந்தேன். ஆனால் சுவாமி 'நீ ஊருக்குப் போ' என்று சொல்லிவிட்டார்கள்...

சுமார் 500 பேருக்கு உணவு அளித்தனராம் இப்படி ஒரு விந்தையான நிகழ்ச்சி.

(தொடரும்)

# சிறுநீர் மருத்துவம்

## (URINE THERAPY)

கனகசபாபதி, சென்னை - 11.

சிறுநீர் தான் 'அமுரி' என்பதை ஒரு சாரார் மறுத்துள்ளதை ''குமுதம்'' வார வெளியீட்டில் தொடர்ந்து வெளியானதைக் கண்டோம். இச் சர்ச்சைக்குரிய விஷயத்தில் மதக் கோட்பாட்டினையும் அரசியலையும் புகுத்தி அருவருக்கக் கூடியதாகவும் சிலர் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள். எனவே இது ஆராய்ச்சிக்குரிய விஷயமே தவிர பயன்படுத்துவது அவரவர் விருப்பு வெறுப்புகளைப் பொறுத்தவை!

உயிர் ஊசலாடும் நேரத்தில் பயனுள்ள மருந்து எந்த வகையைச் சார்ந்ததாயினும், அறிஞர்கள் பயன்படுத்துவார்கள். அவ்வகையில் இதுவும் ஒன்று!

ஆகவே மருத்துவத்தில் சிறுநீர்ப் பயனைக் குறித்து முன்னோர்கள் கண்ட முறையை ஆராய்வது, ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு உறுதுணையாகும்.

சித்த மருத்துவத்திற்கு அவசியமான, பூநீர், செயநீர், முப்பு, சுன்னம் போன்றே சிறுநீரும் பயன் படுத்தப்பட்டுள்ளதை அறிஞர்கள் அறிவார்கள்.

பசும் பாலைப் போன்றே அதன் சிறுநீரும் (கோமயம்), சாணம் பயன்படுவன. பசுவின் சிறுநீர் புழுக்கொல்லி (Insecticide) ஆனதால் வீட்டில் தெளிப்பதும், மருந்துகளை சுத்தி செய்யும் உபசரக்காகவும் பயன்படுகிறது. தவிர தூக்கமின்மை, சோம்பல், மயக்கத்தைப் போக்கவும் இதனை முகத்தில் தெளித்தும், சிறிதளவு தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பதும் கைகண்ட முறைகளாகும்.

பசும் சாணம் ''தொற்று நோய் அகற்றி'' (Disinfectant). ஆகவே வீடு சுத்தம் செய்யவும், கடற்கரை அல்லாத பகுதிகளில் மக்களுக்குத் தேவையான ''Ozone'' காற்று பெறுவதற்காக இதனை வீட்டின் வாசலில் காலை-மாலை தெளிப்பதுண்டு. நிற்க, அழுகுரணம் (gangerene) குழிப்புண் (ulcers) முதலிய நோய்களுக்குப் பயன்படும்.

இது போன்றே கழுதையின் பால், பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் புகட்டி 'செவ்வாப்பு' (சீதளத்தை) கட்டுப்படுத்துவார்கள். அதன் சிறுநீரை, மலை வேம்பு, பனைவெல்லம் இதர உபசரக்குகளையும் சேர்த்து ருதுகால, கர்ப்பாசய நோய்களுக்குக் கொடுத்து நல்ல பலனைக் கண்டுள்ளார்கள். அது போன்றே குதிரையின் சிறநீர் ரசவாதத்தில் (alchemy) பயன்படுத்துவார்கள். ஆக பலவித விலங்குகளின் சிறுநீரும் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளன,

மானிடச் சிறுநீர், மருத்துவத்தில் எவ்வாறு பயன் படுகிறது என்பதனை ஆராய்வோம். இம்முறை நம் நாட்டிற்கு புதியதன்று அடியேன் பால்ய வயதில் கண்ட நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிடுவது ஆராய்ச்சியாளர்க்குப் பயன்படும் என்று கருதுகிறேன்.

சென்னை, சிந்தாரிப்பேட்டை (50 ஆண்டுகளுக்கு முன்) பல சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவ சித்தர்கள் வாழ்ந்த இடம். ஒரு பிரபல டாக்டரின் குமாரர் பெரும் தனவந்தர் தனது இல்லத்தில் மருத்துவம், வேதாந்தம், இசை நாடக மேதைகளை தங்க வைத்து ஆதரித்தார். அவரது இல்லத்தில் தான் பாம்பன் சுவாமிகள், பல இசை நாடகப் பேரறிஞர்களைக் காணும் பாக்கியம் அடியேனுக் கிட்டியது. இன்று போல் அன்று தங்கும் விடுதிகள் (Lodge) கிடையாத காரணத்தினால் இந்த இல்லங்களில் இரவு நேரத்தில் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். மற்றைய நாட்களில் இவ்வில்லத்தில் தங்கி இருந்த மருத்துவ சித்தர் சாந்தானந்த சுவாமிகளும், சாமி நாய்க்கன் தெருவில் வாழ்ந்த வங்காள மருத்துவ மேதை சாட்டர்ஜி சுவாமிகளும் தங்களது மருத்துவ ஆராய்ச்சியைப் பற்றி கலந்தாலோசிப்பார்கள். சில சமயம் இதுவே விவாத மேடையாகவும் காட்சி தரும், இருவரிடமும் பல ஜமீன்தார்கள் சிகிச்சை பெற்றதால்—பொருள் வசதி மிகுதியால் ஆராய்ச்சிப் பல செய்ய ஊக்கம் கொண்டிருந்தனர்.

இவர்களில் சித்தர் சாந்தானந்தர் தனது ஓய்வு நேரங்களில், பற்பம் புடம் போடுவது, ஜெயநீர் சேகரம் செய்ததை பக்குவப் படுத்துவதும், தனது நேரிடைப் பார்வையிலேயே சித்த மருந்துகளைச் செய்து வந்தார்.

இவர் தான் தங்கியுள்ள வீட்டின் மாடியில் தனது சிறுநீரைப் புதிய மண் பாண்டத்தில் கழித்து சூரிய வெப்பத்தில் வைத்து சட்டியின்மீது சாக்குக் சட்டியால் தேதியைக் குறிப்பிடுவார். இவ்வாறு பல புதிய சட்டிகளில் சேகரிக்கப் பட்ட உப்பை, பல் துலக்கும் காய்ந்த கருவேலங் குச்சியால் சுரண்டி–சுத்தமான காகிதத்தில் சேகரம் செய்து அதன்பின் கல் அடைப்பான் கொண்ட சிறு புட்டிகளில் பத்திரப் படுத்துவார்.

இவ்வில்லத்தில் இளைஞர்களான நானும் (9 வயது) என் தங்கை (7 வயது)யும் அந்த சட்டிகளை விளையாட்டாக உடைத்து விடுவோமோ என்ற அச்சத்தினால் எங்களுக்கு அனுதினமும் இரவில் அவர் வீடு திரும்பும் போது இனிப்புப் பண்டங்களை வழங்கி மட்பாண்டங்களை உடையாமல் கவனித்துக் கொள்ளும்படி ஞாபகப் படுத்துவார்.

இவ்விதம் சுவாமிகள் சிறுநீர் உப்பைச் சேகரம் செய்யும்போது ஒருநாள் எனது ஆர்வத்தில் "இதனை ஏன் பக்குவப்படுத்துகிறீர்கள்?" என்று கேட்டதற்கு "இது விஷ மருந்து உனக்கு விளங்காது" என்று ஒரே பேச்சில் முடித்துவிட்டு, எங்களை கீழே அழைத்து வந்து விடுவார்.

அன்று விளையாட்டுப் பருவத்தில் கவனியாது இருந்த எனக்கு அதன் விளக்கம் பல்லாண்டுகள் கழித்துத் தான் அறிந்தேன். இந்த சிறுநீர் உப்பினைக் கொண்டு தீராப் பல்நோய், தோல் சம்பந்த நோய்கள், புண், வீக்கம், முகப்பரு ஆகியவற்றிற்கும்—சில உபசரக்கு களையும் சேர்த்துப் பிரயோகம் செய்ய நல்ல பலன்களைக் காணலாம்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஒரு மருத்துவ வெளியீட்டில், ஜப்பான் நாட்டில், ஜன நெருக்கடிப் பகுதிகளில் "Toilet Parlour" சிலரால் நிறுவப்பட்டு, அங்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாத்திரத்தில் சிறுநீர் கழிப்போர்க்கு அவர்கள் வெளியே வந்ததும் ஒரு கோப்பை தேயிலைப் பானம் வழங்குவார்களாம். இவ்வாறு சேகரிக்கப்பட்ட பல திறப்பட்ட மனித சிறுநீற்றைச் சூடேற்றி-சுத்த உப்பாக்கி (Oxide) பதம் செய்து-பல முன்னேற்ற நாடுகளுக்கு அனுப்பி தங்கள் தேசத்திற்கு அந்நிய செலாவணி நிதியைச் சம்பாதித்துத் தருவதாகப் படித்துள்ளேன். இந்த உப்பை (Oxide) பல மருத்துவப் பெயரால் "urokinos" போன்று தயாரிக்கப்பட்டு ஒரு அவுன்ஸ் 4000 டாலர் விற்பதாகவும் அறிவிக்கப் பட்டுள்ளது. இதனை "Coronory Asthma" கடுமையான சுவாசகாச நோயாளிகளுக்கும் இருதய நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தி இருதயப் பகுதியில் தங்கும் "Chelostrol" சத்தைக் குறைத்து நல்ல பலனைக் காண்பதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

இது, நமது முன்னோர்கள் கண்ட முறைக்கு வேறுபட்டது. "One man's meat is another man's poison" என்றார் போல தனிப்பட்டோரின் சிறுநீர் அவரது சரீர சம்பந்தப்பட்ட நோய் நீக்கி வனப்பைக் குறித்து பயன்படுத்துவது நம் முறை. அவர்களது பல திறப்பட்டவர்களது சிறுவர் சேகரிப்பும் அதன் மூலம் தயாரிப்பும், வியாபார நோக்கம் பற்றியது.

வெகு தீர்க்கதரிசிகளான நம் முன்னோர்கள் பிற்காலத்தினர் ஒருகால் நாகரீக மோகத்தினால் இம்முறையை இழிவாகக் கருதக் கூடுமென்ற காரணத்தால் மாற்றுப் பெயரால் கூறினர்.

நம் நாட்டு மருத்துவத்தின் மேம்பாட்டை மறந்து அதன் மகிமை அறியாது, சிலர் இழிவாகப் பேசுவதே தொழிலாகக் கொண்டுள்ளார்கள். அயல் நாட்டினர் கண்டு பிடிப்பு என்றால் உயர்வாகப் போற்றுவதும், நம்மவர் கண்டு பிடிப்பெனில் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை நோக்குடன் விமர்சனம் செய்வதையும் கண் கூடாகப் பார்க்கிறோம். இதனைத் தவிர்த்தால் நம் நாட்டு மருத்துவம் உலகச் சிறப்பினை எய்தும் என்பதில் ஐயமில்லை!

---

# இதய ஒலி

வணக்கம் தங்கள் பல்பொடியை உபயோகித்துப் பார்த்தேன் மிகவும் நன்ருக இருந்தது.

தங்களன்புள்ள

A. சுப்பிரமணியன்

ஆறுமுக விலாஸ், கோட்டார்

ஐயா, தாங்கள் தினமணி சுடரில் எழுதி வந்த "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" ஒரு அருமையான பொக்கிஷம், சில பகுதிகள் சேகரித்து வைத்திருக்கிறேன். நம் நாட்டு மூலிகைகள் என்ற பெயரில் தாங்கள் கட்டுரை அருமையாக உள்ளது. அதை முழுவதும் படித்து நாட்டு மூலிகையின் உபயோகம், சக்தி இவைகளைத் தெரிந்து கொள்ள ஆசையாக உள்ளது. ஆகையால் நம் நாட்டு மூலிகைகள் என்ற புத்தகத் தொகுப்பினை அனுப்பி வைக்கவும்.

இப்படிக்கு

S. சீனிவாசன், திருநீர்மலை

நீங்கள், அனுப்பிய பல்பொடி உபயோகித்தேன். ரொம்பவும் நல்ல பல்பொடி நம்பர் 1.

செல்லப்ப அய்யர்

12, வெங்கட்டரமணா ரோடு, R. S. புரம், கோயமுத்தூர்-2

ஐயா! இவ்வாண்டு ஜூன் மாதத்தில் தங்களின் நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தை என் மனைவிக்கு உபயோகப்படுத்தியதில் பார்வை பரவாயில்லை நன்றி.

A. குழந்தைவேல்

முள்ளிப்பாடி, திண்டுக்கல்

தங்களது மருத்துவ சேவை மிகவும் பாராட்டத் தக்கது மூலிகை மணியில் வரும் மூலிகை மருந்துகளை பயன்படுத்தி குணம் அடைந்து வருகிருேம். பலரும் இதனை படித்து மூலிகை மருந்துகளை பயன்படுத்தி குணம் அடைகிருர்கள். தங்களது சேவை உலகம் உள்ள அளவும் நிலைத்து நிற்க தணிகைவேள் முருகன் அருள் செய்வானாக.

உண்மையுள்ள

S. கிருஷ்ணன்

அச்சன்புதூர், செங்கோட்டை (வழி)

---

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் : வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர், சென்னை-600017. மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் : K. பாபு, D.M.E., சென்னை-600 030.